4 스키

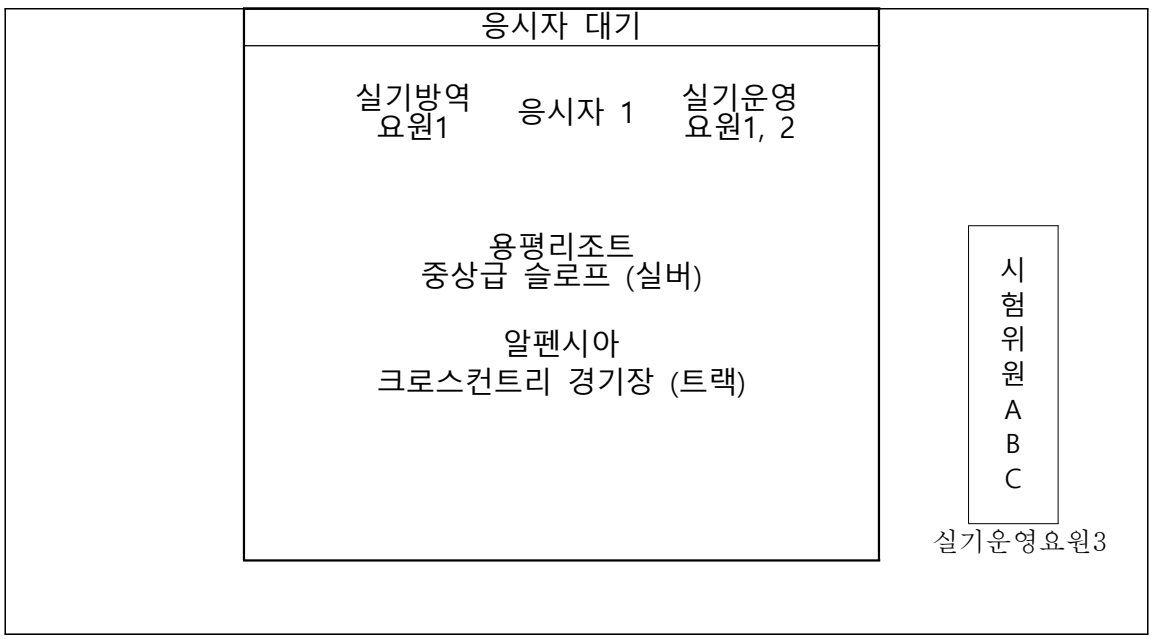
1. 검정기간 및 장소

ㅇ 검정시설

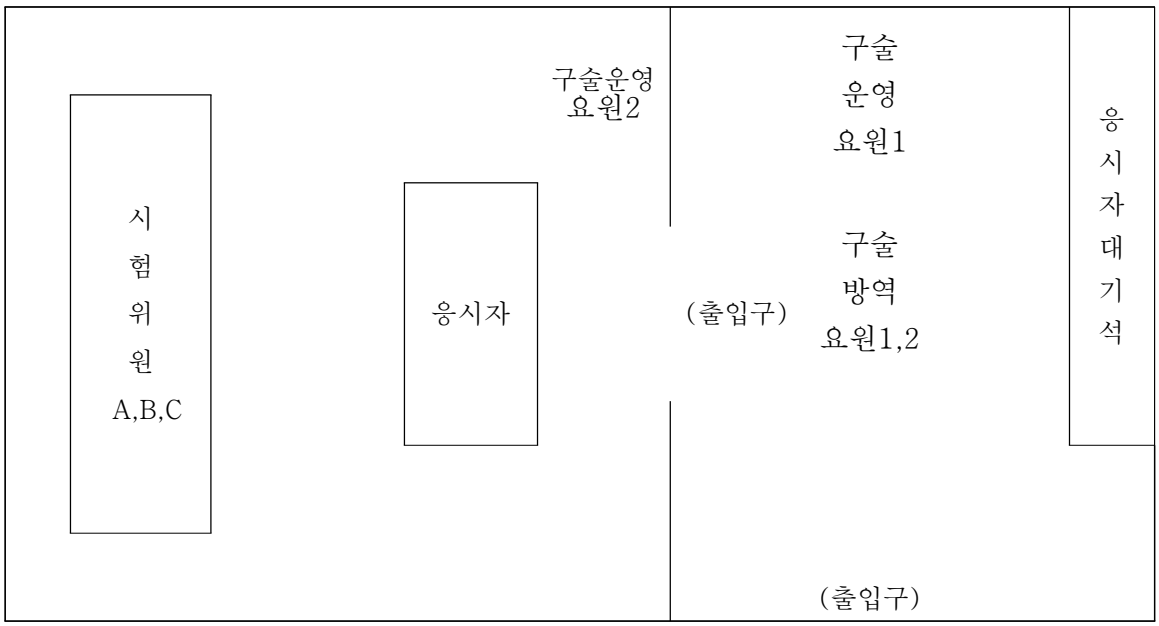
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 생활 (스키)	강원	2.16(일) 09:00~18:00	용평리조트	033-335-5757	강원도 평창군 대관령면 올림픽로 715
2급 전문, 1급 생활, 2급 생활, 유소년,노인 (스노보드)	강원	3.1(토) 09:00~17:00	용평리조트	033-335-5757	강원도 평창군 대관령면 올림픽로 715
2급 전문 1급 생활 유소년,노인 (스키)	강원	3.8(토) 09:00~17:00	용평리조트	033-335-5757	강원도 평창군 대관령면 올림픽로 715
2급 전문, 1급 생활, 2급 생활, 유소년, 노인, (크로스컨트리)	강원	2.22(토) 09:00~15:00	알펜시아 크로스컨트리 경기장	033-339-0000	강원도 평창군 대관령면 솔봉로 325

ㅇ 장소운영 예상 도식도

- 실기 시험장 : 용평리조트 / 알펜시아 크로스컨트리경기장



- 구술 시험장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항
  실기 및 구술 검정 평가지, 필기구, 무전기, BIB 조끼, 현수막, 배너 등
- 지원자 준비사항
  검정에 필요한 개인 장비(스키 or 보드 장비 일체), 신분증, 수험표, 스키장 리프트권, 보호장구(엉덩이보호대, 헬멧, 장갑 등)

3. 방역 및 안전관리 대책

ㅇ 시험 시행 보고

- 시험 시행에 대해 최소 1주일 전 해당지역 보건소에 시험명, 응시인원, 시험장소, 감염관리 책임자, 연락처 등 공문 발송

ㅇ 안전관리

- (보험가입) 스포츠 안전재단 주최자 배상책임 보험가입을 통한 사고 대비 응시생 및 운영인력 전원
- (의무체계) 지역별 보건소, 병원 등과 연계 대응, 비상 약품 상시 비치
- (부상자 및 환자 발생 시 대응체계) 리조트내 의무실 및 앰블란스 사전 협조체계 구축, 응급처지 등 1차 대응→인근 지정병원 연계 후송→자격검정기관 담당자 연락
- (사전점검) 시험용구 및 시설물 사전 점검 의무화로 안전사고 예방
- (안전교육) 응시생 대상 안전사고 예방교육, 사고 시 비상연락체계 안내
- (보고체계) 검정기관 간 신속한 보고체계 운영

4. 실기평가 영역

ㅇ 기술분류

대분류		세부 기술	비고
스키	기본	기본자세	
	턴	스노우플라우턴, 스템턴(후반), 베이직롱턴, 베이직 숏턴	
보드	기본	기본자세	
	턴	(힐·토우)팬쥴럼, 비기너턴, 너비스턴, 종합활강	
크로스컨트리	기본	기본자세	
	주법기술	클래식 주법:다이애그널 활주, 더블폴링, 킥더블폴 스케이팅 주법: V1, V1클라우칭, V2	

ㅇ 실기평가 영역 (자격증별 평가내용 동일)

- 스키

영역	내용	평가기준
기본 (20)	1. 기본자세 (20)	① 기본적인 스탠스 유지(10) ② 상체자세의 안정성(10)
턴 (80)	2. 스노우 플라우턴 (20)	① 신체의 중심이 지나치게 전경 또는 후경 되지 않는지(4) ② 활주 중 스키의 탑이 일정한지(4) ③ 턴호가 일정하며 상·하 운동이 자연스러운지(4) ④ 경사면 보다 어깨를 과도하게 기울이지는 않았는지(4) ⑤ 경사면과 스피드에 맞게 신체를 기울였는지(4)
	3. 스템턴 후반 (20)	① 스키의 패러렐 지점이 정확하게 이루어졌는지(4) ② 어깨의 기울기가 산쪽으로 이루어지지 않았는지(4) ③ 턴 전반부에 상체가 지나치게 선행이 이루어지지는 않았는지(4) ④ 엣지의 쓰임이 카빙성으로 이루어지지 않았는지(4) ⑤ 턴 후반 체인지에 상체가 뒤로 빠지지 않았는지(4)
	4. 베이직롱턴 (20)	① 뉴트럴 포지션이 정확히 이루어졌는지(2) ② 폴라인까지 스키가 유도 되었는지(3) ③ 폴체킹, 업다운의 리듬 연결동작이 정확한지(5) ④ 어깨의 기울기가 산쪽으로 기울어지지 않았는지, 외향 포지션이 이루어졌는지(5)

		⑤ 경사면과 스피드에 맞게 신체를 기울였는지(3) ⑥ 전체적인 조화 및 안정감이 있는지(2)
	5. 베이직숏턴 (20)	① 정적인 자세나 지나치게 낮은 자세로 프로그레시브 턴으로 변질 되지는 않았는지(4) ② 턴의 폭의 크기가 일정한지(4) ③ 스키 테일만 움직이지는 않는지(4) ④ 일정한 스피드컨트롤(4) ⑤ 전체적인 조화 및 안정감이 있는지(4)

- 스노보드

영역	내용	평가기준
기본 (20)	1. 기본자세 (20)	① BBP자세 유지(10) ② 시선처리 및 무게중심(10)
턴 (80)	2. (힐·토우) 팬듈럼 (15)	① 5:5 무게중심으로 시작했는지(5) ② 좌·우의 점차적인 무게중심 분배에 의한 속도 컨트롤(5) ③ 좌·우의 신체 움직임, 원하는 방향으로 신체이동(5)
	3. 비기너 턴 (20)	① BBP자세를 유지(4) ② 상·하체 피벗을 이용한 턴의 유도(4) ③ 일정한 턴의 크기(4) ④ 속도 제어(4) ⑤ 전체적인 조화 및 안정감이 있는지(4)
	4. 너비스 턴 (20)	① UP 동작을 하면서 턴의 준비(4) ② DOWN 동작과 동시에 턴 시작(4) ③ 상체 로테이션과 시선처리(4) ④ 가압을 이용한 일정한 턴의 완성(4) ⑤ 일정한 턴의 크기, 리듬 속도의 일치 정도(4)
	5.(롱,미들,숏) 종합활강(25)	① STANCE & BALANCE(5) ② PIVOT(5) ③ EDGING(5) ④ PRESSURE CONTROL(5) ⑤ TIMING & COORDINATION(5)

- 크로스컨트리

영역	내용	평가기준
기본 (20)	1. 기본자세 (20)	① 유기적인 동작을 통해 힘의 분배와 몸의 중심이동 ② 상, 하체 로테이션의 전체적인 리듬감
(80)	다이애그널 주법 (20)	① 어깨의 상하좌우 기울기(5) ② 킥 동작에서 힙(골반)및 킥한 스키의 착지 위치(5) ③ 폴 체킹 시 폴의 위치와 힘의 조절(5) ④ 상, 하체 로테이션의 타이밍과 글라이딩(5)
	더플폴링, 킥 더블폴 (20)	① 시작에서 복귀까지 간결한 동작(5) ② 시작점 및 당기기, 밀기에서 팔의 위치와 체중이동(5) ③ 킥은 팔의 스윙과 일치 하는지(5) ④ 더블폴의 타이밍과 힘의 전달(5)
	V1, V1클라우칭 (20)	① 폴 체킹 시 팔의 위치(5) ② 모든 동작이 낮은 자세에서 높은 자세로 자연스러운 동작(5) ③ 상체중심은 나아가는 스키방향을 향하도록 변화(5) ④ 밀어주는 다리의 파워 분배(5)
	V2 (20)	① 글라이딩 스키에 좌 , 우 중심이동(5) ② 리듬은 투스텝으로 팔, 다리 동작이 동시 진행(5) ③ 머리가 아래로 떨어지지 않고 힙이 뒤로 빠지는지(5) ④ 상체의 중심이 낮은 중심에서 높은 위치로 실리는지(5)

5. 구술평가 영역

- ㅇ 시행방법 : 규정 2문제(50점), 지도방법 2문제(50점)
- ㅇ 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)
- ㅇ 구술평가 영역

영 역	배 점	분 야
규정	50점	역사, 올림픽, 국가대표, 사고 및 대처방법, 안전수칙, 경기종목, 국제 및 국내규정, 스포츠 단체
지도방법	50점	지도방법, 기술, 운동요소, 태도

6. 기타 안내사항

- ㅇ 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하게 하거나 제공하지 않습니다.
- ㅇ 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 혹은 시험에 이의가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전에 주관단체에 이의신청을 해 주시기 바랍니다.
- ㅇ 대한스키협회 홈페이지 (http://ski.sports.or.kr/) 커뮤니티-체육지도자-공지사항 확인바랍니다.

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한스키협회	02-420-4220 (내선 1)	http://ski.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽회관 신관 204호 “체육지도사 자격검정 담당자”